

戒菸管道及戒菸資源運用

淺談菸品的危害

臺南市立安南醫院
家庭醫學科蔡忠紘醫師

有句俗話說：「飯後一根菸，快樂似神仙」，眾多癮君子享受著每次吸菸時所帶來的快感，但他們卻不知道，他們吸入的每一口菸都正在危害他們的身體，並非讓他快樂似神仙，而是早日變神仙。

自從六百年前，哥倫布與他的水手們將菸草帶進文明世界開始，吸菸的人口不斷攀升。根據世界衛生組織的統計資料，全世界約有10億人在吸菸，同時間，每年平均也有600萬人因為菸品的危害而死亡。在美國，每年約有48萬人死於菸害；在台灣，每年約有2萬4千人死於菸害，平均每20分鐘就有1人。吸菸已經被認為是引起全球死亡最主要的風險因子，控制菸害成為全球首要的預防死亡之措施。不禁令人好奇，小小一根菸，究竟是有含有什麼樣的物質，會對身體造成如此大的危害呢？

菸品的危害最早被提及是在1930年代，當時英、美兩國開始注意到國民肺癌發生的比例逐年升高，但當時仍不清楚原因為何。直到西元1950年，英國學者Richard Doll博士發表了首篇探討吸菸與肺癌發生之緊密關係的研究論文，才漸漸揭開菸草對人類健康的黑暗面。一根菸點燃後，會產生超過7,000種化學物質和化合物，其中數百種是有毒的，至少有93種已知的致癌物。隨著研究的進展，我們慢慢了解到菸害不僅僅導致肺癌，還會導致其他的癌症、心血管疾病、慢性阻塞性肺病等各種疾病，事實上，全身上下的器官都會受到菸害的影響。

菸害與癌症的關係早已眾所周知，研究顯示至少有22%的癌症是由菸害造成，並進而導致近三分之一的癌症病患死亡。吸菸會導致的癌症包括：口腔癌、咽喉癌、食道癌、胃癌、肺癌、胰臟癌、肝癌、腎臟與輸尿管癌症、大腸癌、膀胱癌、血癌、與女性的子宮頸癌等。

菸品中最主要的致癌物質為焦油，此外其他化學物質如苯類、亞硝酸類等，也會對細胞內的DNA造成傷害，增加基因突變機會。

而菸品的鉻元素還會增加致癌物質與DNA的結合力，使其傷害更強烈，最後導致癌症的產生。

此外，菸害也與心血管疾病有密切關係。研究顯示，吸菸會增加2到4倍罹患冠狀動脈心臟病與腦中風的危險性，原因在於，菸品內的物質一方面會導致血管內皮的粥狀斑塊增厚，另一方面也會讓心跳增快血壓上升，進而容易在血管內形成血栓，造成血液循環受阻。今(2018)年最新的研究顯示，即使每天只吸1根菸，男性罹患冠狀動脈心臟病的機率比不吸菸的一般人高出48%，中風機率高出25%。而女性影響更大，罹患心臟病的機率高出57%，中風機率則高出31%。

菸品的危害不僅限於吸菸者本身，對於周遭的家人朋友影響也很大。二手菸如同一手菸，都是第一級的致癌物質，而且並沒有安全的暴露劑量，應該盡可能避免接觸。另外菸品燃燒後釋出的毒性物質，會附著於頭髮、窗簾、衣物及家具等各種物體的表面，即使煙霧散去，這些肉眼看不到的有毒微小粒子依舊會存在很長一段時間，稱為三手菸，當中至少有11種高度致癌化合物，會造成兒童認知能力的缺陷，增加嬰幼兒哮喘機率以及中耳炎的風險，尤其對於在家中爬來爬去的幼兒威脅最大。

吸菸是百害而無一益，菸品的危害更是影響全身器官。無論是一手、二手或三手菸危害，只要戒菸就可以遠離菸害。戒菸的管道與資源很多，除免付費戒菸專線0800-63-63-63之外，醫療院所與社區藥局皆可提供衛教諮詢與藥物治療服務。癮君子們在了解菸品對身體的危害之後，都能尋求專業人員的戒菸服務，進而讓自己與家人都更健康。



臺南市立安南醫院
王敏富戒菸衛教師



戒菸管道之四

則是針對孕婦、青少年等不適合用藥者，可由醫療院所的戒菸衛教師或社區藥局藥師，提供專業的衛教、諮詢與支持，因而得到強而有力的協助。上述接受門診戒菸治療的民眾，也可同時接受衛教。並於三個月及六個月後還有專人追蹤及輔導，全程關懷增強戒菸動機及意志力。

除了上述的戒菸管道之外，國民健康署自民國104年起公告修正「醫療院所戒菸治療服務補助計畫」，讓戒菸治療與衛教服務不僅限於院內，也可於職場執行。

臺南市立安南醫院是大臺南市第一間提供「職場戒菸」的醫療院所，自104年底起與7間職場進行合作，辦理職場戒菸行動門診，每兩週主動到職場看診與衛教，以一對一、面對面方式，進行戒菸衛教與醫師看診服務，讓職場中有心想戒菸的員工，不需因為忙碌或加班而失去了就診戒菸的動機，大大提升戒菸的可近性。統計六個月的點戒菸成功率高達56%，將近是全國戒菸門診平均成功率的兩倍，效果相當顯著。希望在戒菸團隊的努力之下，能讓有心戒菸的民眾都能利用上述的戒菸管道，進而戒菸成功，重新擁有清新美好的人生。

在台灣每年有超過360萬的吸菸者，而這其中有70%的人曾經嘗試過戒菸，但大多數都是失敗收場。因為吸菸行為的成因是非常複雜，涉及生理、心理與社交等層面，所以一旦決定戒菸，除了需下定決心並付出努力，同時也需要外力的支持與配合。戒菸困難其中之一，是不清楚適合的戒菸管道，因此政府積極推動了門診戒菸、戒菸專線及培訓戒菸衛教師進入校園、社區及職場，辦理戒菸班或職場戒菸門診等各項政策，讓吸菸者能選擇適合自己的方式，進而成功戒菸。

戒菸管道之一

就是「戒菸專線服務中心」。該單位於2003年成立時為全亞洲首創，利用電話的便利性、隱密性，結合電話諮詢的服務型態，提供吸菸者戒菸相關衛教知識。民眾可利用室內電話、公用電話或手機，撥打免付費戒菸專線0800-63-63-63，於星期一至星期六 9:00至21:00的服務時間內，都能夠有專業人員在線上提供戒菸諮詢服務。

戒菸管道之二

可利用各地衛生所或醫療院所，在社區、職場、或是校園所開辦的戒菸班。藉由專業人員的輔導及小組成員間的相互鼓勵與支持，以幫助吸菸的民眾了解吸菸的害處及教導處理菸癮的方法，經由多元化的課程安排，以協助民眾戒菸成功。

戒菸管道之三

則是自民國101年3月1日起所推出的「二代戒菸治療計劃」，針對18歲以上(含18歲)之全民健康保險對象，尼古丁成癮分數達4分以上或平均一天吸菸量10支以上(含10支)的吸菸民眾，於門診、住院、急診及社區藥局皆可提供戒菸治療服務，每年共有二個療程、每療程至多八週次的藥物治療。由受過專業戒菸訓練的醫師，透過行為諮商及尼古丁置換療法，幫助吸菸者擺脫對菸品在生理及心理上的依賴，每次藥費不超過200元。利用比買菸更便宜的戒菸治療費用，鼓勵吸菸民眾接受門診戒菸治療服務，也更能提升戒菸成功率。



107年6月份『行動醫院、全民健檢』時程表

鄉鎮區別	日期	星期	地點	地址	掛號開始	掛號結束	看報告日
新營	2	六	新民國小	公園路一段 136 號	07:00	09:30	6/9
仁德	3	日	仁德國小活動中心	中正路二段 806 號	07:00	09:30	6/9
麻豆	3	日	炳翰機構	麻口里 32 之 1 號	07:00	10:00	6/10
將軍	9	六	苓和國小	苓和里 132 號	06:30	09:00	6/16
東山	10	日	青山國小	青山里青山 16 號	07:00	09:00	6/15
佳里	10	日	佳興國小禮堂	佳化里 214 號	07:00	09:30	6/16
歸仁	10	日	七甲里活動中心	七甲一街 136 號	07:00	09:30	6/17
永康	23	六	大橋國中	東橋十街 1 號	07:00	09:30	6/30
西港	24	日	新復里活動中心	新復里溪埔寮 19 之 9 號	07:00	09:30	6/30

★開放自由入座

「我想念我自己」認識早發性失智症

時間 107.6.10(星期日) 10:00-12:00

地點 臺南文化中心 B1國際會議廳

講師 社團法人台南市 熱蘭遮失智症協會 張美月 理事

你知道嗎？關於電子煙的小秘密

時間 107.6.9(星期六) 09:30-11:30

地點 新營文化中心 4樓演講廳

講師 柳營奇美醫院 黃莉文護理師

2018關懷城市徵文比賽

徵文期程

即日起至107年8月30日

徵文內容

(1)破除迷思，充實對安寧緩和療護的正確認識
(2)親身經歷或發生在身邊，痛失至親臨終照顧生命故事分享
(3)規劃自己的『終老』

活動QR code

107年『低碳健康飲食小學堂答題抽好禮』

活動日期

5月1日至7月31日

抽獎內容

電腦隨機抽出200名密扣陶瓷碗提袋組及100名雙層隔熱杯

活動QR code

107年6月份『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
2	六	新營區	16	六	安定區	26	二	北區
5	二	東區	19	二	南區	26	二	東區
5	二	安平區	19	二	東區	27	三	南區
6	三	安南區	21	四	東區	28	四	善化區
9	六	東區	22	五	北區	29	五	安平區
14	四	東區	23	六	永康區	30	六	東區
15	五	安平區	25	一	安南區			

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。除表訂場次外，於社區不定期提供婦女乳房X光攝影檢查，詳情請洽轄區衛生所！

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

健康知識+

- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 檳榔即使不加配料也會導致癌症
- ★ 提醒您~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰五萬元
- ★ 電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ★ 讓寶寶聽得見您說~我愛你！新生兒聽損發生率：千分之三，國民健康署補助本國籍出生三個月內新生兒執行免費的新生兒聽力篩檢，相關資訊請洽衛生局所或婦產科醫療院所

★ 身體質量指數(BMI)=體重/身高(公尺)
18歲以上成人健康體重(18.5≤BMI<24)，<18.5為過輕需多運動均衡飲食，以維持健康

- 肥胖防治網 圈住您的腰圍八、九十
- 喝含糖飲料會造成肥胖及多種慢性病
- 購買飲料時宜選擇無糖或少糖
- 每日糖攝取量佔熱量總攝取量10%以下



肥胖防治網QR code